

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Bausteine des Lebens  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970086>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Bausteine des Lebens

Forschende Wissenschaftler sollen nachgewiesen haben, dass die Aminosäuren als Bausteine des Lebens von Mensch und Tier zu bezeichnen seien. In diesem Falle braucht der Mensch 18 Aminosäuren, um sein arteigenes Eiweiss und durch dieses seine Körperzellen aufzubauen. Bildlich gesprochen, könnten wir demnach das Eiweiss als die Bausteine bezeichnen, die nötig sind, um damit unseren Körper aufzubauen. Die Vitalstoffe, nämlich Vitamine und Mineralbestandteile, sind dagegen der Pflaster oder Mörtel, der die Bausteine zusammenhält. Das Eiweiss, dessen Grundbestandteile demnach in den Aminosäuren liegen, beziehen die meisten von uns vorwiegend aus Fleisch, Eiern und Milchprodukten. Leider wird nun aber die Reinheit und Zuverlässigkeit dieser Eiweissquellen durch die Umweltgifte immer kritischer. Wir sehen uns deshalb unwillkürlich vor die Alternative gestellt, uns nach anderen, weniger riskanten Eiweisslieferanten umzusehen. Es handelt sich hierbei um die Lösung, die seinerzeit schon China vor dem Hungertod retten musste. Es hängt dies mit einer wichtigen Ernährungsumstellung zusammen, die das Problem zu lösen vermag, selbst wenn die Umstellung auch nur teilweise vom tierischen auf das pflanzliche Eiweiss übergeht.

### Das Ernährungsproblem und die Sojabohne

Bei den Hunderten von Millionen Chinesen bewährte sich damals als einzige befriedigende Lösung die Umstellung auf das Sojaeiweiss. Wie dieser Grossversuch am chinesischen Volk bewiesen hat, eignet sich von allen pflanzlichen Eiweisslieferanten die Sojabohne am besten, um dem Menschen die Bausteine des Lebens, also seine 18 Aminosäuren zu beschaffen. Auch für Europa wäre dies die Lösung des zukünftigen Eiweissproblems, und zwar trotz der Bevölkerungszunahme und der immer spärlicher werdenden Ackererde. Überall da, wo sich der Ackerbau weniger gut eignet oder überhaupt nicht möglich ist, wie

auf den Alpen, ist Milchwirtschaft angebracht, während im Tiefland außer dem Getreide- und Gemüseanbau auch die Sojabohne in grösserem Ausmass angebaut werden sollte, wobei es sich um eine bei uns geeignete Art dieser Sojabohne handeln muss. Auch für die Völker, die man als unterentwickelt bezeichnet, wäre die Sojabohne nebst der Hirse, dem Mais und Naturreis die beste und vielleicht die einzige Lösung, um dem jährlichen Hungertod von Millionen Eingeborener Einhalt gebieten zu können.

### Forschungsergebnisse beim Naturreis

Nebst der Sojabohne darf auch der Naturreis als erfolgreicher Ausweg im Ernährungsproblem nicht vergessen werden. Die Erfahrung vieler Ernährungswissenschaftler hat den Beweis erbracht, dass sich die Sojabohne wie auch der Naturreis als wertvollste und geeignetste Nahrungsmittel auszeichnen, um durch sie die Eiweissfrage und zum Teil auch das Vitalstoffproblem für die heutige Menschheit lösen zu können. Ein japanischer Wissenschaftler, Dr. Togo Kuroiwa, behauptet sogar, nachgewiesen zu haben, dass er durch eine besondere Fermentation aus Naturreis alle 18 Aminosäuren habe gewinnen können. Verhält sich dem wirklich so, dann könnte der Naturreis nicht nur als das wertvollste, mineralstoffreichste Kohlehydrat bezeichnet werden, sondern wäre auch als Eiweissnahrung von grosser Bedeutung. Durch diese wissenschaftlichen Feststellungen lassen sich Naturreis und Soja als Grundernährung für die ganze Menschheit einsetzen. Die Rolle, die sie dadurch in der Ernährungsfrage zu übernehmen haben, ist für uns alle bedeutungsvoll. Dies betrifft besonders die Beschaffung der wichtigsten Bausteine des Lebens, nämlich die Beschaffung der 18 Aminosäuren, mit denen allein unser Körper sein arteigenes Eiweiss aufbauen kann.

### Das tierische Eiweiss belastet

Alle diese günstigen Forschungsergebnisse fallen doppelt in Betracht, wenn man

bedenkt, dass das tierische Eiweiss immer fraglicher und entwerteter wird, und zwar durch Verwendung von verschiedenen Antibiotika, ferner durch Hormonfütterung und zusätzlich noch durch allerlei Umweltgifte. Wir sind deshalb um so mehr auf pflanzliches Eiweiss angewiesen wie auch auf wertvolle Vitalstoffnahrung. Nebst dem Vollgetreide und den Kartoffeln sollte unsere europäische Ernährung noch Nattreis und Soja aufweisen, aber nicht nur

zur gelegentlichen Verwendung, denn sie sind so wichtig, dass ihnen eine führende Rolle zugewiesen werden sollte. Wenn wir diese Einsicht nicht in die Tat umsetzen, haben wir mit den ohnedies immer noch zunehmenden Zivilisationskrankheiten vermehrt zu rechnen, und diese gesundheitliche Schädigung sollten wir uns durch die soeben geschilderte Abhilfe wohlweislich ersparen.

### Vorsichtiger Gebrauch heilwirkender Würzpflanzen

Sellerie, Rettich, Knoblauch und Meerrettich haben wir ihrer vorzüglichen Heilwirkungen wegen immer entsprechend empfohlen. Da es nun aber in der menschlichen Natur liegt, das, was vorteilhaft ist, in der Verwendung oft zu übertreiben, ist es notwendig, auf den mengenmässigen Gebrauch hinzuweisen und ihn zu beachten. Gerade weil diese Würzpflanzen eine so kräftige Heilwirkung haben, sollte man sie nur in gewissen Mengen einnehmen. Es ist also nicht angebracht, dabei dem oft gehuldigten Grundsatz, viel helfe viel, unbedingt zu vertrauen, denn diese Ansicht ist in der Regel ganz verkehrt. Besonders die zweckdienliche Verwendung der Gewürze belehrt uns eines anderen Prinzipes. Verwenden wir nämlich Gewürze zur geschmacklichen Verbesserung der Gerichte, dann genügen hierzu kleine Mengen. Nehmen wir dagegen zuviel, dann verlieren die Speisen ihre anregende Geschmacklichkeit. Auch der Gaumen leidet darunter, weil er sich mit der Zeit an starke Reize gewöhnt. Wer schonendes Würzen schon aus gesundheitlichen Gründen vorzieht, weist zu stark gewürzte Gerichte als ungeniessbar ab.

#### Verwendung von Sellerie

Da Sellerie sehr stark auf die Nieren einwirkt, hilft er harnpflichtige Stoffe ausscheiden. Auch die Keimdrüsentätigkeit wird dadurch angeregt. Wenn man nun aber zuviel Sellerie geniesst, und zwar vor allem in Saftform, dann kann man da-

durch gerade das Gegenteil erreichen. Statt die Nieren anzuregen, wird man sie eher reizen. Wenn für Selleriesaftkuren pro Tag 1-2 dl oder noch mehr empfohlen wird, dann geschieht dies bestimmt eher im Interesse des Lieferanten als des Patienten. Sind die Nieren ohnedies schon empfindlich oder sogar bereits erkrankt, dann ist die erwähnte Menge entschieden zu gross und kann sich nicht mehr als heilsam erweisen, sodern wird die Nieren dadurch weit eher reizen und schädigen. Das ist der Grund, weshalb Vorsicht am Platze ist.

#### Günstiges Vorgehen bei Rettichsaft

Noch mehr Vorsicht ist bei Rettichsaft geboten, denn zuviel davon wirkt sich noch schlimmer aus als beim Sellerie, weil die Leber dadurch sehr stark in Anspruch genommen wird. Bei Erkrankungen der Leber oder wenn sie mangelhaft arbeitet, so dass sie nach der Aussage des Arztes insuffizient ist, genügen 1-3 Esslöffel Rettichsaft völlig, um der Leber in ihrem angegriffenen Zustand die nötige Anregung zu geben. Dies betrifft also die Einnahme pro Tag. Es erübrigts sich daher, pro Tag 1 dl oder noch mehr zu empfehlen, da sich dies als unverantwortlich erweist.

#### Beweisführende Unterschiede

Ein bekannter Ernährungsfachmann wollte daher wissen, ob auch grössere Mengen von Rettichsalat ungünstig seien. Weder Sellerie- noch Rettichsalat bekommt allen von uns in grösseren Mengen gut. Man